

Higos

Higos Través De La Historia

- La higuera era considerada sagrada en todos los países del sudoeste de Asia, y en Egipto, Grecia e Italia.
- El higo es la fruta de la que mas se habla en la Biblia y los higos fueron mencionados en un libro de himnos de Babilonia alrededor del año 2000 a.c.
- Como muestra de honor, los higos fueron utilizados como un alimento de entrenamiento de los atletas olímpicos, y los higos también se presentaron como laureles a los ganadores como las primeras medallas olímpicas.
- Los higos fueron respetados en Roma antigua y considerados sagrados, mientras que de acuerdo al mito de los fundadores gemelos de Roma, Rómulo y Remo, descansaron debajo de una higuera.
- Después de su derrota a manos de los griegos en Salamin en el 480 a.c., El rey persa Jerjes tenía higos de Attica los cuales se le servían en cada comida para recordarle que él no poseía la tierra donde esta fruta creció.
- La historia de higos en California es relativamente corta en comparación a la historia de los higos en todo el mundo. Los higos fueron, probablemente, uno de los primeros frutos a secar y almacenados por el hombre.
- La producción del higo seco en California tiene un promedio de £ 28 millones en los últimos cinco años. Todos los higos secos cosechados en Estados Unidos se cultivan en el Valle Central de California.

Higos-Salud y Nutrición

- Higos proporcionan más fibra que cualquier otra fruta o vegetal común. La fibra en los higos es tanto soluble como insoluble. Ambos tipos de fibra son importantes para una buena salud.
- Los higos tienen nutrientes especialmente importantes para los estilos ocupados de vida de hoy en día. Una porción de un cuarto de taza de higos secos proporciona 5 gramos de fibra - además de hierro, calcio y potasio. Y, no tienen grasa, sin sodio y sin colesterol. Investigaciones recientes han demostrado que los higos de California también tienen una alta cantidad de poli fenoles antioxidantes.
- Los higos son un alimento antiguo y son naturalmente parte de la dieta mediterránea saludable.

Seguridad Alimentaria, Crecimiento, y Sostenibilidad

- Todos los productos de higo son inspeccionados y certificados por el Consuelo Americano para la Seguridad y Calidad de la Asociación de Frutas Secas Alimentos para el cumplimiento de las normas de calidad.
- La mayor parte de la actividad en los huertos de higueras comienza en mayo, como aparece la fruta en el árbol. Para los higos secos, la actividad culmina en noviembre con la cosecha final. Higos frescos se cosechan hasta diciembre. Sin embargo, la producción de higo es un negocio durante todo el año que requiere la preparación de la tierra continuo, control de riego , y una cuidadosa poda de los árboles.
- El buen control del agua durante la temporada de crecimiento incluye el riego regular, a menudo con sistemas que proporcionan el agua directamente a cada árbol. Mantillo ayuda a mantener la salud del árbol, el vigor y la longevidad.
- Los árboles están espaciados de 12 a 20 pies de distancia. Las higueras están capacitadas para sistemas multo-tronco del arbusto de tronco único. Durante el período durmiente, los árboles más viejos se pueden diluir para aumentar el tamaño del fruto y para estimular el nuevo crecimiento cada año.
- Como con frutas más secas, higos secos tienen un contenido de agua de aproximadamente 30%. Esto equivale a un ahorro sustancial en el consumo de combustibles fósiles durante el transporte desde el procesador hasta el consumidor a través del país y alrededor del mundo. Los camelleros de antes en las regiones donde se originaron los higos deben haber reconocido este ahorro de energía, también.

Higos-Más Datos

- La higuera es el símbolo de la abundancia, la fertilidad, y la dulzura.
- Higos contienen humectantes naturales - una sustancia química que se extenderá la frescura y la humedad en los productos horneados.
- Aunque se considera un fruto, el higo es en realidad una flor que se invierte en sí mismo. Las semillas son drupas o la fruta real.
- Los higos de California es la única fruta que madura totalmente para completar la dulzura y medio- seco que se mantiene en el árbol antes de caer al suelo para continuar el secado.
- Después de la cosecha, los higos son inspeccionados y empacados. El empaquetado incluye anillos de higos apretados y sobre-envueltos, bolsas a prueba de humedad, paquetes dedos envueltos, vasos de plástico o mayoreo. Los higos de California se encuentran generalmente en la sección de frutas y legumbres o donde estan los harinas y aditivos frutales para pasteles etc. en su supermercado favorito.
- Los higos se cosechan a finales del verano y principios del otoño, porque se secan y se envasan convenientemente, están disponibles todo el año. Ellos son adiciones populares un amplio surtido de productos de panadería, y también una parte de fiestas de vacaciones americanas y tradiciones como el succoth, Jánuca y Pascua Santo.

Higos

Prueba Final – Noviembre 2014

Por favor guarde esta prueba y certificado en sus archivos para la licenciatura.
Usted no tiene que enviarlo a nuestra oficina o al estado.

Objetivo de Aprendizaje: Después de leer el boletín, el proveedor debe tener algún conocimiento de la historia, la salud y la nutrición de los higos.

1. Como muestra de honor, los higos se utilizaron como alimento de entrenamiento de los atletas olímpicos, y los higos también se presentaron como laureles a los ganadores como las primeras medallas olímpicas.

Verdadero o Falso

2. La producción de higos secos en California tienen un promedio de £ 28 millones en los últimos cinco años. _____ higos secos cosechados en Estados Unidos se cultivan en el Valle Central de California.

3. Un cuarto de taza de higos secos proporciona 5 gramos de fibra - además de hierro, calcio y potasio. Y, no tienen grasa, sin sodio y sin colesterol.

Verdadero o Falso

4. Higos proporcionan más _____ que cualquier otra fruta o vegetal común. La fibra en las figuras es tanto soluble como insoluble.

5. La mayor parte de la actividad en los huertos de higueras comienza en mayo, como aparece la fruta en el árbol. Para los higos secos, la actividad culmina en noviembre con la cosecha final. Higos frescos se cosechan a través _____.

6. Las higueras están capacitadas para sistemas de arbusto de tronco único o multo-tronco espaciadas de 12 a 20 pies de distancia.

Verdadero o Falso

7. Como con frutas más secas, higos secos tienen un contenido de agua de aproximadamente _____. Esto equivale un ahorro sustancial en el consumo de combustibles fósiles durante el transporte desde el procesador hasta el consumidor a través del país y alrededor del mundo.

8. Aunque se considera un fruto, el higo es en realidad una flor que se invierte en sí mismo. Las semillas son drupas o la fruta real.

Verdadero o Falso

9. Los higos de California es la única fruta que se _____ completamente para completar la dulzura y medio seco en el árbol antes de caer al suelo para continuar el secado.

10. Los higos se cosechan a finales del verano y principios del otoño, porque se secan y se envasan convenientemente, están disponibles _____. Higos de California se encuentran generalmente en la sección de frutas y legumbres o donde están las harinas y aditivos frutales para pasteles etc. En su supermercado favorito.



Southwest Human Development Services
P.O. Box 28487 • Austin, Texas 78755-8487
(512) 467-7916 • Toll Free (800) 369-9082
Fax (512) 467-1453 • Toll Free (888) 467-1455
www.swhuman.org

SOUTHWEST HUMAN DEVELOPMENT SERVICES

Patrocinador del

Programa de Alimentos de USDA para el Cuidado de Niños y Adultos

Gratamente otorga a:

ESTE CERTIFICADO

Por completar 30 minutos de entrenamiento en

Noviembre 2014 – Higos

UN CURSO AUTO-EDUCATIVO

(Es necesario completar la prueba al reverso de esta hoja para que el certificado sea válido)

Este Proveedor del Cuidado Diario de Familia apoya el compromiso de Cuidado de Calidad de Menores como se demuestra en completar este curso

Dado en esta fecha: _____

Lindsey Seybold

Lindsey Seybold
Coordinadora de Entrenamiento
Southwest Human Development Services